

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588

centrelabellecentre@uhearst.ca

L'importance du repos et de la détente

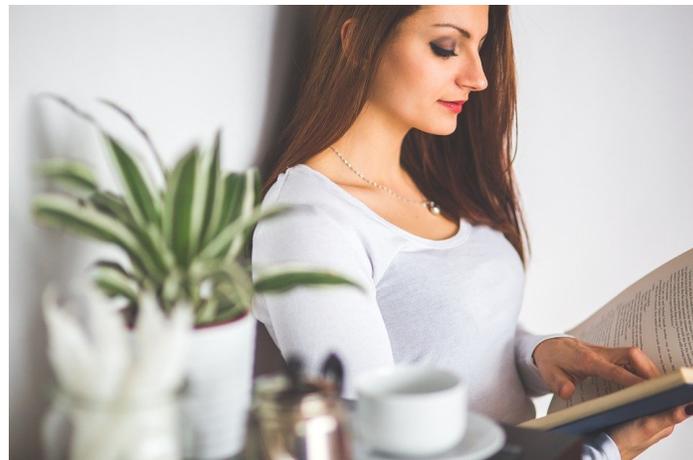
L'été approche à grands pas, les vacances sont importantes! Une bonne gestion du temps signifie également qu'il est important de planifier du temps de repos et de détente afin de mener une vie équilibrée. Si vous travaillez constamment, vous manquerez d'énergie, serez incapable de fonctionner à un niveau optimal et serez à risque d'épuisement. En vous allouant du temps pour vous reposer et vous détendre, vous permettrez à votre corps de se rétablir, vous rendant ainsi plus efficace.

Obtenir suffisamment de sommeil

Chaque nuit vous devez vous assurer de dormir suffisamment. Règle générale, on recommande huit heures de sommeil, mais certaines personnes fonctionnent avec moins, tandis que d'autres en ont besoin d'un peu plus: l'important est de savoir le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin chaque nuit, puis de vous assurer de l'obtenir. Si vous manquez de sommeil vous n'aurez pas d'énergie pour compléter vos tâches efficacement, vous aurez de la difficulté à vous concentrer sur le travail à faire et ne serez généralement pas aussi productif que vous pourriez l'être après une bonne nuit de sommeil.

Prévoir une journée de congé par semaine

Prévoyez une journée par semaine où vous n'accomplirez pas de travail, mais où vous ferez une activité que vous aimez afin de rebâtir vos forces pour le prochain cycle d'activités. Bien que vous puissiez être en mesure de travailler



sept jours par semaine pendant un certain temps, si vous continuez de le faire sur une longue période, vous serez plus stressé, vous manquerez d'énergie et n'aurez pas la force émotionnelle de gérer les situations difficiles auxquelles la vie nous confronte. Lorsque vous planifiez votre semaine, assurez-vous de mettre un jour de côté pour faire des choses que vous aimez faire afin de garder votre esprit en bonne santé.

Prendre des vacances

Pour gérer efficacement son temps, il faut se garder de la place pour prendre des vacances. Si vous gérez efficacement votre temps de travail, vous ne vous sentirez pas coupable de partir de temps à autre et de cesser de travailler pendant un certain temps. Le travail peut se passer de vous. Les vacances vous permettent également d'assurer un équilibre dans votre vie - passer du temps avec des amis et avec la famille, se détendre et permettre à son corps de récupérer. Travailler constamment sans prendre des vacances peut mener à des maladies liées au stress ou au burn-out.

Faire la sieste ou prendre de courte période de repos

Si vous êtes vraiment fatigué pendant la journée et que vous ne fonctionnez pas de façon optimale, prenez une courte période de repos. Une pause ou même une petite sieste peut souvent vous être très bénéfique pour votre productivité. En effet, après une pause, vous vous sentirez plus disposé et prêt à attaquer les tâches que vous étiez trop fatigué pour accomplir avant celle-ci.

Si vous n'êtes pas en mesure de faire une sieste ou de prendre une pause, fermez simplement les yeux et détendez-vous pendant quelques minutes.

Permettez à votre esprit de se « déconnecter » et de rêver un peu. Cette période de repos aidera votre corps à compléter le reste de votre journée.



Comme vous le constatez, les périodes de repos sont des éléments importants d'une gestion efficace du temps. Des pauses régulières et des périodes de vacances permettent à votre corps de récupérer, ce qui vous permet d'accomplir plus de choses et de prévenir les maladies liées au stress et à l'épuisement professionnel.

Ressources

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille du Centre Labelle Centre

Ce programme offre des services de qualité, confidentiels et sans frais aux organisations qui en sont membres. Il adresse des problématiques de tout genre et adapte ses services aux besoins et objectifs de sa clientèle.

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site web : <http://centrelabellecentre.ca/>

